

# 3月の活動カレンダー

活動の参加申し込みは2月21日(金)受付開始です!

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  |
|--|---|---|--|---|---|----|
|  |   |   |  |   |   | 1  |
| 活動参加の際は、玄関での検温と消毒、マスク等の感染対策にご協力ください                              |   |   |  |   |   |    |
| 2  | 3   | 4   | 5  | 6   | 7   | 8  |
|  | フリースペース<br>(9:00~12:30)   | だるまサークル<br>(10:00~11:30)<br>はあとふるセンター <b>精</b>  | ナイスフレンドの会<br>(卓球)<br>(13:30~15:00)<br>はあとふるセンター      | だるまサークル<br>(10:00~11:30)<br>はあとふるセンター <b>精</b><br>表現活動 コラージュ<br>(13:30~15:00)<br>はあとふるセンター <b>精</b><br>※表紙をご覧ください | フリースペース<br>(9:00~12:30)   |    |
| 9  | 10  | 11  | 12   | 13  | 14  | 15 |
| トンボの会<br>(10:00~11:30)<br>宮古市総合福祉センター <b>知</b>                   | フリースペース<br>(9:00~12:30)<br>SST<br>(13:30~15:00)<br>はあとふるセンター <b>精</b> | だるまサークル<br>(10:00~11:30) <b>精</b><br>趣味サークル おやき作り<br>(13:30~15:00)<br>はあとふるセンター<br>※表紙をご覧ください | ナイスフレンドの会<br>(スカットボール)<br>(13:30~15:00)<br>はあとふるセンター | だるまサークル<br>(10:00~11:30)<br>はあとふるセンター <b>精</b>  | フリースペース<br>(9:00~12:30)   |    |
| 16   | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  | 22 |
| トンボの会<br>(10:00~11:30)<br>はあとふるセンター <b>知</b>                     | フリースペース<br>(9:00~12:30)   | だるまサークル<br>(10:00~11:30)<br>はあとふるセンター <b>精</b>  |  | しんぶん<br>春分の日  | フリースペース<br>(9:00~12:30)<br>いやしの部屋 動画鑑賞<br>(13:30~15:00)<br>はあとふるセンター <b>精</b><br>※右枠をご覧ください |    |
| 23   | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  | 29 |
|  | フリースペース<br>(9:00~12:30)   | だるまサークル<br>(10:00~11:30) <b>精</b><br>ピアカウンセリング<br>(13:30~15:00) <b>精</b><br>はあとふるセンター         |  | だるまサークル<br>(10:00~11:30)<br>はあとふるセンター <b>精</b>  | フリースペース<br>(9:00~12:30)   |    |
| 30   | 31  |   |  |   |   |    |
| 帆立の会 ゲーム交流<br>(10:00~11:30) <b>区</b><br>はあとふるセンター<br>※右枠をご覧ください  | フリースペース<br>(9:00~12:30)   |   |  |   |   |    |
| チューリップの会 ヨガ<br>(10:00~11:30) <b>区</b><br>はあとふるセンター<br>※下記をご覧ください |   |   |  |   |   |    |

# 3月の活動案内

★  の活動は申し込みが必要です

◇SST 【ソーシャル・スキル・トレーニング(社会生活技能訓練)】

3月10日(月) 13:30~15:00

SSTとは…「人と人とが関わりながら生きていくために欠かせない技術を身に付ける訓練」です。

◇いやしの部屋 動画鑑賞

3月21日(金) 13:30~15:00

好きなアーティストの音楽など、さまざまな動画を楽しみましょう! リクエストにお応えします!



◇ピアカウンセリング

3月25日(火) 13:30~15:00

ピアとは、仲間という意味です。いくつかのテーマに沿って、みなさんでお話をしましょう。

◇帆立の会 ゲーム交流

3月30日(日) 13:30~15:00

【共通】※定員 各8名 ※会場 はあとふるセンター  
◇定員になり次第締め切ります

※集金のある活動に申込み、前日の昼以降にキャンセルの場合は、材料費をいただきます。ご了承ください。

☆活動参加の目安に参加対象のマークをご活用ください☆

精神障がい者対象 **精** 知的障がい者対象 **知**

上記以外の参加対象区別あり **区**

※マークのない活動はどなたでも参加出来ます。

〈参加申込み・問合せ先〉  
地域活動支援センターみやこ  
電話 0193-64-7878  
FAX 0193-77-3921  
(山本・西・千崎・蒲野・芳賀)

2/5 表現活動 マンダラ塗り絵



時間いっぱい  
じっくりと  
取り組みました

かつどう 活動のふりかえり

1/26 チューリップの会 ネイルサロン



「気分が上がりました♪」  
「うれしいです♪」  
…大満足のみなさんでした!

2/16 トンボの会 書道



好きな言葉、家族の名前…たくさん作品を書きました

【女性当事者の会】 チューリップの会

ヨガ

講師: 徳田真理子 さん

3月30日(日) 10:00~11:30

場所: はあとふるセンター 定員: 8名  
持ち物: 飲み物・タオル 参加費: ありません

